

Maten, hälsan och vetenskapen

Kostforskning sysslar med saker som ligger oss väldigt nära. Här uppstår därför frågor om på vilka sätt vetenskapliga resultat bör påverka våra liv och ifall vi alls förstår dem. **Hugo Strandberg** diskuterar kostvetenskapliga allmängiltiga sanningar och modedieter.

Känner du inte till eller inte förstår vilka undersökningar som ligger bakom det påstådda resultatet, då vet du inte heller vad resultatet är. Det här är en bra tumregel beträffande forskning, särskilt viktig att ha i tankarna när man läser populärvetenskap.

I andra fall uppstår inte det problem som den här tumregeln belyser. Säger någon att Kalle är i Åbo idag förstår jag vad detta betyder även om jag inte känner till vad hon grundar detta påstående på: om hon har sett honom, om han har sagt det till henne, eller om hon fått uppgiften från någon annan. På vad hon grundar påståendet kan vara viktigt att känna till för att kunna ta ställning till det, men jag förstår påståendet även om jag inte känner till grunden.

Så är det dock oftast inte när det gäller vetenskaplig forskning. Låt mig ge ett exempel. Läser jag i tidningen att det är bra för hälsan att äta vitkål och inget står om vilka undersökningar som ligger bakom detta påstående, vad har jag då fått veta? Det finns flera olika typer av undersökningar som kan tänkas ligga bakom påståendet, och alla ger delvis olika innebörd åt det. Har man brett en viss grupp människor äta vitkål och efter någon tid gett dem en enkät att fylla i där de bland annat ska ta ställning till hur de tycker att de mår? I så fall är hälsa en benägenhet att fylla i enkäten på ett visst sätt. Eller har man studerat hur ofta de är i kontakt med sjukvården? I så fall är hälsa att inte vara i kontakt med sjukvården. Eller har man försökt finna en negativ korrelation mellan vitkålsätande och vissa, på förhand bestämda sjukdomar? I så fall är hälsa att man inte har dessa sjukdomar (men kanske andra, som vitkålsätande till och med kan tänkas bidra till). Och fler typer av undersökningar än dessa tre finns förstås.

Vad som för lekmannen gör saken än mer komplicerad är att om man inte känner till eller förstår de statistiska beräkningar som ligger bakom det påstådda resultatet, då vet man heller inte vad resultatet är. I samtliga av de tre möjligheter jag nämnde ovan kommer en statistisk behandling av de data man fått att vara en central del av forskningsprocessen, vilket gör att resultatet innebär att en förminskad risk

att, exempelvis, få en viss sjukdom kan påvisas. Men hur stor risk? Och än mer viktigt är det att lägga märke till att risk här avser hela den grupp som undersökts, vilket betyder att det individuella fallet kan se helt annorlunda ut. Det skulle inte förvåna mig om det går att visa att det i någon mening skulle vara bra om folk åt mer nötter, men det betyder förstås inte att den som är nötallergiker gör klokt i att följa detta påstått vetenskapliga råd. Med andra ord, om 95 % av dem som ingått i studien har fått i någon mening förbättrad hälsa, innebär det inte att sannolikheten att jag får förbättrad hälsa om jag äter samma sak som de gjorde är 95 %. Ett sådant vetenskapligt resultat skulle ha en enkel tillämpning endast för den som sysslar med social ingenjörskonst i en väldigt begränsad mening, då resultatet innebär att man kan förvänta sig att mängden sjukdomar i samhäl-

Jag äter mer eller mindre regelbundet under hela mitt liv vilket betyder att mat utgör en ständig förbindelse mellan mig och min omvärld.

let som helhet skulle minska om alla lade sig till med den här dieten, ett faktum som inte påverkas av att vissa skulle må betydligt sämre.

Vidare måste man, om man ska förstå vad resultatet är, känna till en hel del detaljer om hur studien genomförts, exempelvis hur mycket vitkål de åt och hur ofta. Det där är nämligen inte oviktiga detaljer, då det är klart att vilken matvara som helst, hur nyttig den än är i vissa mängder skulle vara helt onyttig i andra. En viss bild av hur saker fungerar kan här leda tankarna fel: lackmuspapper blir rött om det doppas i syra, en kula som skjuts i en viss vinkel och med en viss hastighet landar på den och den platsen. När

det gäller kost rör vi oss inte på en beskrivningsnivå där vi har enskilda, enkelt isolerbara ingrepp som alltid har samma resultat. Jag äter mer eller mindre regelbundet under hela mitt liv vilket betyder att mat utgör en ständig förbindelse mellan mig och min omvärld, maten jag äter blir del av ett komplext system som har en lång rad olika typer av relationer inom sig och utåt, och ätandet syftar snarare till att uppnå ett jämviktstillstånd (mätt, exempelvis, mellan hungrig och övermätt) än till ett mål som ätande alltid för en närmare. Vad än för viktiga resultat kostforskning kan ge, är det därför knappast möjligt med fullständigt expertvälde här, som om vetenskapen skulle kunna sätta upp en meny åt mig som jag bör följa till punkt och pricka och där vad jag själv känner inför den mat jag äter och beträffande hur jag mår kan avfärdas som irrelevant. Men kanske är det också just detta som gör tanken på en vetenskaplig diet lockande: den skulle befria mig från tvånget att själv fundera på vad jag tycker om och hur jag vill att livet ska vara, funderingar som då vore lika irrelevanta här som när jag doppar lackmuspappret i en vätska.

Men faktum är att mitt eget förhållande till den mat jag äter också av andra skäl inte är möjligt att bortse från. Om hälsa har med välmående att göra, då är mat inte bara en möjlig orsak till sådant välmående; att äta något som man tycker är gott är helt enkelt att må bra, även om konsekvenserna av att äta denna mat kan vara andra. Det här tror jag kastar ett visst ljus över varför det går mode i dieter. För en tid är en viss diet väldigt i ropet och dess anhängare för fram alla upptänkliga argument för varför just den här dieten är den bästa, men snart har en annan diet tagit dess plats, och inte sällan är det samma personer som nu argumenterar lika övertygat för den nya. Det här är dock inte så konstigt. För det är klart att själva variationen, att lära sig laga nya rätter och äta saker man inte ätit tidigare, är något som många uppskattar, och då skulle att hålla sig till en enda diet för tid och evighet inte längre ge något välmående, vilka argument som än kan ges för den, helt enkelt eftersom det är roligare att pröva på nya saker.

Även om hälsa bland annat är en vetenskaplig fråga, är den alltså inte bara det.



Hugo Strandberg är docent och universitetslärare i filosofi vid Åbo Akademi.